

ふじおか健康21夢プラン(第2次計画)

平成28年度～平成37年度

計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定したものです。

「第4次藤岡市総合計画」の部門計画として策定しており、市が実施する健康づくり施策、保健施策、食育施策を推進していくための指針となる総合的な計画です。

また、本計画は国の「健康日本21(第2次)」「食育基本計画(第2次)」、群馬県の「元気県ぐんま21(第2次)」「ぐんま食育こころプラン2011-2015」との整合・連携を図りながら推進するものです。

計画の期間

本計画の期間は、平成28年度(2016年度)から平成37年度(2025年度)までの10年間とし、中間評価を平成32年度(2021年度)に行い、必要に応じて改定していきます。

基本理念

健康でいきいきと心豊かに暮らせるまち 藤岡の実現

基本目標

1. 健康寿命の延伸・・・市民の生涯にわたる健康づくりをサポートします。
2. 生活習慣病の重症化予防・・・病気の早期発見や重症化予防の対策を進めます。
3. 環境の整備・・・市民が健康づくりに取り組みやすい環境整備に努めます。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

県の調査によると、平成22年本市の平均寿命は、男性78.57歳、女性86.37歳に対し、健康寿命は男性77.38歳、女性83.27歳で、平均寿命と健康寿命の差は男性1.19年、女性3.10年となっています。

健康寿命 (男77.38歳・女83.27歳)	平均寿命 (男78.57歳・女86.37歳)
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間	健康上の問題で日常生活に制限がある期間

平均 男1.19年
女3.10年

1. 栄養・食生活

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	食習慣の基礎づくり ・朝食をきちんと食べよう ・野菜をたくさん食べよう	生活習慣病予防の普及 ・正しい食生活を送ろう	低栄養の予防 ・バランスの良い食生活を送ろう
取り組むべき施策	個人・家庭	◇3食規則正しく食べる ◇主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がける ◇1日350gを目安に野菜を食べる ◇減塩（1日量男性8g未満・女性7g未満）、糖分控え目を心がける	
	地域	◇食生活改善推進員による生活習慣病予防のための料理教室を地区単位で開催する	◇食生活改善推進員による高齢者のための料理教室を地区単位で開催する
	市	◇妊婦のための栄養指導を行う（マタニティクラス） ◇離乳食の始め方や進め方について指導を行う（離乳食教室） ◇県内産野菜を使用した給食（食材30%・重量50%を目標）を提供する（学校給食） ◇行政栄養士が学校へ出向き、調理実習等を通じて食育を推進する（食育推進）	◇健康的な食生活の啓発のため、集団健康教育を行う ◇栄養に関する講座を開催する（栄養健康講座） ◇生活習慣病予防のために出前講座を開催する

○主食・主菜・副菜

食事は、主食・主菜・副菜という分類を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

バランスの良い献立＝

主食（糖質）＋主菜（たんぱく質・脂質）＋副菜（無機質・ビタミン・食物繊維）



2. 身体活動・運動

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	運動習慣の確立 ・遊びを通じた体づくりをしよう ・運動する習慣を身につけよう	メタボリックシンドローム予防 ・積極的に歩こう ・定期的に運動しよう	ロコモティブシンドローム予防 ・体を動かそう ・閉じこもりを予防しよう
取り組むべき施策	個人・家庭	◇遊びや運動により体を動かす習慣を身につける ◇スポーツ行事に積極的に参加する	◇生活の中で無理なく体を動かすようにする ◇地域の行事等に積極的に参加する
	地域	◇スポーツを取り入れた地域行事の開催やスポーツ推進員による活動を行う ◇運動指導員の育成やスポーツ団体の活動支援に努める	◇高齢者筋力トレーニング教室を定期的で開催する ◇ゲートボールやグラウンドゴルフ等の軽スポーツを推進する
	市	◇学校における体力の向上を図る ◇各種スポーツイベントを開催する ◇スポーツ施設の整備や開放をする	◇健康教室を開催する ◇各種スポーツイベントを開催する ◇スポーツ施設の整備や開放をする

○メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加え①脂質代謝異常②高血圧③高血糖が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態を言います。

<診断基準>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 内臓脂肪型肥満 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 </div> <div style="font-size: 2em; color: blue; margin: 10px 0;">+</div>	①脂質（下記のいずれかまたは両方） 中性脂肪値 150mg/dl 以上 HDLコレステロール値 40mg/dl 未満
	②血圧（下記のいずれかまたは両方） 収縮期血圧（最高血圧） 130mgHg以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mgHg以上
	③血糖 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

○ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)とは？

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。例えば、階段を昇るのに手すりが必要、15分くらい続けて歩けない、家の中でつまずいたり滑ったりする場合などが含まれます。

ロコモ予防には筋肉を鍛えるための運動と筋肉を作るための食生活が大切です。日頃から運動を行い、健康的な食生活を心がけましょう。

3. 心の健康・休養

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	健やかなこころの発達 ・こころの健康や病気について学ぼう ・早寝・早起きで十分な休養をとろう	うつ病や自殺予防 ・こころの健康や病気について学ぼう	うつ病や認知症及び自殺予防 ・生きがいをつくろう ・地域の人と交流しよう
取り組むべき施策	個人・家庭	◇十分な睡眠をとる ◇趣味や交流を通じてストレスを解消する ◇悩みを独りで抱えこまず、身近な人に相談する ◇危険薬物等には絶対に手を出さない	◇十分な睡眠をとる ◇趣味や娯楽を通じ、人と交流することでストレスを解消する ◇悩みを独りで抱えこまず、身近な人や相談機関を活用する ◇認知症の初期のサインに気付く
	地域	◇悩んでいる人には必要な支援を行い、地域で見守る ◇行事等で地域の人々のコミュニケーションを図る	◇高齢者が孤立しないように声かけをする ◇老人クラブ等を通じて交流を図る
	市	◇乳幼児の発達に気がかりのある家庭を対象に相談を行う（乳幼児健康診査事後指導） ◇こころの健康について知識の普及啓発や講演会を開催する ◇自殺予防のためゲートキーパーを養成する ◇命の大切さについて出前講座を行う。 ◇相談機関（スクールカウンセラー、家庭児童相談員等）や相談窓口の利用についてお知らせする	◇こころの健康について知識の普及啓発や講演会を開催する ◇自殺予防のためのゲートキーパーを養成する ◇麻薬や危険ドラッグの撲滅に取り組む ◇こころの健康相談や窓口相談を行う

○ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」とは自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことです。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために周囲の人たちがゲートキーパーとしての役割を担うことが必要です。

～ゲートキーパーの役割～

- 気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ・・・早めに専門家に相談するように促す
- 見守り・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



ゲートキーパー養成研修テキストより

4. たばこ・アルコール

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	未成年者や妊産婦の喫煙・飲酒の防止 ・受動喫煙を防ごう ・飲酒の影響について学ぼう	喫煙者の減少・多量飲酒の防止 ・喫煙の害について学ぼう ・適度な飲酒量を守ろう	
取り組むべき施策	個人・家庭	◇受動喫煙を避ける ◇未成年者の喫煙や飲酒を防止する	◇受動喫煙を避けるため、喫煙者はマナーを守る ◇休肝日を設け、節度ある飲酒量を心がける ◇たばこ・飲酒が健康に与える影響について正しい知識を身につける ◇妊娠中・授乳中は、禁煙・禁酒を実施する
	地域	◇受動喫煙防止のための対策を図る ◇未成年者にたばこを吸わせない・飲酒をさせない環境をつくる	◇地域や職場での受動喫煙防止のための対策をとる ◇宴席等でたばこや飲酒を周りの人に強要しない
	市	◇公共施設の分煙化に努める ◇たばこやアルコールによる胎児への影響について知識の普及を行う（マタニティクラス） ◇教育の場での喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を行う	◇喫煙や多量飲酒が体に及ぼす影響を周知する（広報・ホームページ） ◇たばこやアルコールによる胎児への影響について知識の普及を行う（マタニティクラス） ◇健診後の事後指導を強化する（特定保健指導・オレンジゾーン教室） ◇市内企業と連携を図り、喫煙対策を強化する（職域連携） ◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上に努める

○妊娠中の喫煙の影響

妊娠中の喫煙は早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産や妊娠期間の短縮、低出生体重の原因になります。また、乳児突然死症候群（SIDS）を引き起こす可能性が指摘されています。

○未成年者の喫煙の影響

未成年期に喫煙を開始した場合、成人後に喫煙を開始した場合と比較してがんや心疾患などの病気にかかるリスクがより大きくなります。未成年者はまだ体の様々な部分が成長段階にあります。このため、ニコチンに対する依存度が年齢が若いほど強く現れるということがわかっています。未成年のうちに喫煙を始めてしまうと、そうでない場合よりも強く喫煙の禁断症状が現れたり、タバコをやめにくい体になってしまいます。

○節度ある適度な飲酒

厚生労働省の示す指標では、「節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と定義しています。また、女性や高齢者、お酒に弱い人はこれより飲酒量を少なくすることが推奨されています。

～純アルコール20gを含む量～

ビール（アルコール度数5度）	中びん1本（500ml）
日本酒（アルコール度数15度）	1合（180ml）
焼酎（アルコール度数25度）	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）	1/4本（180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）	350ml缶1.5本（約520ml）

5. 歯と口の健康

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	う歯（虫歯）・歯肉炎予防 ・正しい歯磨きをしよう ・よく噛んで口腔機能を向上させよう	健全な口腔状態の維持 ・歯科口腔保健に関する知識を身につけよう ・歯周疾患予防に取り組もう	歯の喪失防止 ・8020運動の推進
取り組むべき施策	個人・家庭	◇正しい歯磨きを行う ◇定期的に歯科を受診し、口の中の健康チェックを行う	◇食後の歯磨きを行い、口の中を清潔に保つ ◇定期的に歯科を受診し、口の中の健康チェックを行う
	地域	◇正しい歯磨きの普及啓発に努める ◇歯の衛生週間の普及啓発を支援する	◇正しい歯磨きの普及啓発に努める ◇歯の衛生週間で普及啓発を支援する ◇地域の高齢者筋力トレーニング教室等で歯科出前講座を利用する
	市	◇歯科検診を実施する（乳幼児健診・学校健診） ◇学校等への歯科出前講座を開催する（歯科医師・歯科衛生士派遣） ◇地域ボランティア（子育て応援隊）を支援する ◇よい歯のコンクールや表彰を実施する	◇歯科・歯周病検診（マタニティクラス・歯周病検診対象年齢者）を実施し、受診率の向上に努める ◇歯科出前講座を開催する（歯科医師・歯科衛生士派遣） ◇歯科に関する講演会等を開催する（市民公開講座） ◇8020運動を推進する

○歯は生涯のパートナー

8020運動は「80歳で自分の歯を20本以上残そう」という運動です。「20」は自分の歯で食べられるために必要な歯の数を意味しています。「8020」を達成するためには高齢期になってからではなく、乳幼児期から生涯にわたる取り組みが必要です。歯の喪失の2大原因はう歯（虫歯）と歯周病です。う歯（虫歯）予防と歯周病予防を行うことが歯の喪失を防ぎます。

㊦歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯周病は全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになり、全身の健康を守るために口の中の健康が重要であると言われています。歯周病になると、糖尿病の方は血糖のコントロールがしにくくなったり、高齢者は誤って気管に入った液中の細菌などが原因で「誤嚥性肺炎」を起こしたりします。また、妊娠中の方の場合は低体重児出産や早産との関連が指摘されています。

歯と口には、食べる、言葉を話すという役割があります。歯と口の健康を守り、自分の歯で食事をとったり、楽しく話したりすることにより、低栄養や運動機能の低下、閉じこもりを防ぎ、健康寿命の延伸を目指しましょう。



6. 健康診査・がん検診

ライフステージ	乳幼児期～青年期 (0歳～19歳)	成人期～壮年期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本方針	健康な体づくり ・健康的な生活習慣を確立しよう ・健康診査を受けよう	メタボリックシンドローム予防とがんの早期発見 ・規則正しい生活習慣を送ろう ・健診・がん検診を受けよう	健康寿命の延伸 ・生活習慣病の重症化を予防しよう ・介護予防に取り組もう
取り組むべき施策	個人・家庭	◇規則正しい食事や運動を行う ◇定期的に健康診査やがん検診を受ける ◇健診等の結果、異常を指摘された場合には指導・検査・治療を受ける	◇定期的に健康診査を受ける ◇規則正しい食事や生活機能向上のための運動を行う ◇相談できるかかりつけ医を持つ
	地域	◇健診事業や健康教室に協力する	
	市	◇健診や予防接種を実施する（乳幼児健診、各種予防接種） ◇健康推進活動による戸別訪問を実施する（健康推進員） ◇学校保健や医療等の関係機関との連携を強化する	◇健診やがん検診を実施する（特定健診・各種がん検診・人間ドック補助事業） ◇健康指導の実施及び健康教室を開催する（特定保健指導・オレンジゾーン教室・健康運動教室・出前講座・糖尿病重症化対策） ◇医療機関との連携を強化する ◇企業等との職域連携に取り組む

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

～2011年公益財団法人がん研究振興財団～

健康に自信があっても定期的に検診を受けましょう

